Bezpłatny dodatek do Nr. 37 „Bluszczu".

ROK II WRZESIEŃ 1928 r. NR. 9

KULTURA CIAŁA

MIESIĘCZNIK ILLUSTROWANY POŚWIĘCONY SZERZENIU KULTU ZDROWIA FIZYCZNEGO I KOSMETYCE
POD REDAKCJĄ Dr. JULJI SWITALSKIEJ

CENA NUMERU POJED. 50 GR. PRENUMERATA KWARTALNA 1 ZŁ. 20 GR. REDAKCJA I ADM. WARSZAWA KRAK.-PRZEDM. 99 KONTO P.K.O. TOW. WYD. „BLUSZCZ" NR. 13555



Na łowy

POGADANKA KOSMETYCZNA

Wywczasy letnie — a zniszczona cera.

Jesień już przyszła, a z nią zawitał zastęp pań pięknych i mniej pięknych, powracających z wywczasów letnich, z miejscowości kuracyjnych: górskich, morskich i t. d. W domu pierwszą naturalną koniecznością życiową jest przejrzenie się w lustrze od stóp do głów i skonstatowanie, choćby z żalem i smutkiem, wszystkich braków i dolegliwości, które wystąpiły w całej pełni pod promieniami słońca.

Jedną z najważniejszych bolączek jest przedewszystkiem cera, która przedstawia się wprost fatalnie, jest godna pożałowania. Mnóstwo rozszerzonych porów, wągrów, opierzchnięć, liszai, plam, plamek i piegów.

A co najważniejsze, ku zmartwieniu wszystkich pań, bez względu na wiek (któż obecnie mówi o wieku!) — powstały zmarszczki, brzydkie, głębokie, szpecące i postarzające. Poco to było jechać na wypoczynek, wydawać pieniądze, znosić niewygody, a najczęściej w dodatku nudzić się beznadziejnie?! Bo kto u nas jedzie na letnisko lub do uzdrowisk? — same kobiety! Gdzieniegdzie zjawi się czasem jakiś przedstawiciel płci brzydkiej, lecz ów młodzieniec ma lat ... zgórą 60. Nawet taki podlotek jest już tak obstawiony kolejką, że tylko bardzo śmiałe i odważne mogą stawać do startu.

Przeciętna kobieta, rozsądna i bardziej wymagająca, woli dziś spokój, a w ostateczności zajęcie się zabiegami, kąpielami, wypoczynkiem, — ostatecznie wycieczkami.

Wycieczki obecnie straciły na wartości. Gdzie jest ten flirt, który obiecuje nasz przemiły współpracownik, referent turystyczny, dr. Orłowicz? Kto admiruje piękne nóżki i oryginalne pullowery? Sam doktór szanowny pędzi o 200 klm. naprzód, a towarzystwo z nudów, zmęczenia i głodu poprostu umiera. D-ra to nie obchodzi — on umie tylko „nabrać" na wycieczkę i obiecywać wiele!... Kto już raz był z dr. Orłowiczem, referentem turystyki, znanym pożeraczem serc niewieścich, prezesem wielu towarzystw sportowych i lig pojedynkowych i antypojedynkowych, ten



Echa wakacyjne. — Gimnastyka na plaży.

na wycieczkę się nie wybierze — będzie miał dość! I ma tu ruch turystyczny w tych warunkach się rozwijać?!...

Potańczyłoby się trochę w myśl zasady „Kultury Ciała", gdyż redaktorka bardzo poleca taniec na świeżem powietrzu. Tymczasem powietrze jest, muzyka jaka taka zawsze się znajdzie (chociażby w Nałęczowie, gdzie każą płacić 60 gr. dziennie od osoby, bez względu na to, czy ktoś chce słuchać tego grania, czy nie). Ale gdzie są ci tancerze? Ciekawy problem dla „Kurjera Czerwonego": „Gdzie się w Polsce podziewają latem młodzi mężczyźni?" Młode panny, wiadomo: niema ich, bo są niemodne; ale cóż robią panowie, którzy ustanowili prawo, — że są zawsze i wszędzie, i w każdym wieku — modni!

Pisze złośliwy, a sympatyczny p. Kornel Makuszyński, że kobiety nad morzem chcą tańczyć choćby z sardynkami, czy też ze śledziami.

Gdzie są te śledzie i sardynki? — pytają zgorszone panienki — przecież nawet ogonki zostały rozszarpane przez te wstrętne mężatki, które na każdym kroku przeszkadzają młodym pannom, nietylko przy zdobyciu męża, ale nawet na marnym letniskowym „tarle", t. zw. po polsku dancingu. Kto teraz tańczy na dancingach u nas i zagranicą?—tylko starsze panie!

Świat się przewrócił do góry nogami. Gdyby się chociaż miało pewność, że tak stale pozostanie i że przynajmniej kiedyś ta młoda panna zostanie modną, gdy podejdzie w lata i nabierze doświadczenia życiowego. Doskonale udał się dowcip córeczce mojej pacjentki, panience 16-letniej: — „Mamusiu! ty masz szczęście: gdyś była młodą, wówczas modne były młode panny; obecnie jesteś starszą mężatką i modne są starsze panie. A ze mną napewno będzie przeciwnie: obecnie j e s z c z e nie jestem modną — gdy będę starszą mężatką, będę j u ż nie modną. Bo też ja nie mam szczęścia w życiu!"— konstatuje maleńka.

Wracajmy jednak do cery zniszczonej i do wywczasów letnich!

Cóż z tego, że zdrowie rzekomo się poprawiło, że czuję się silniejszą, bardziej rześką, wypoczętą—lecz cera zniszczona nie dodaje uroku, ani przysparza uroty żadnej kobiecie!

Poco pisze się tyle o powietrzu, słońcu i wodzie w „Kulturze Ciała" i w każdej nowoczesnej higjenie, reklamując te trzy środki kosmetyczne, jako najsilniejsze i najskuteczniejsze? Posłusznie stosowało się powietrze, słońce i wodę, i cóż?—rezultat jaknajgorszy!

Szanowne czytelniczki! spotkała was zasłużona kara!—Nie czytałyście uważnie artykułów w „Kulturze Ciała, zwłaszcza tego ostatniego: o racjonalnem opalaniu się; gdybyście były stosowały wszystkie rady i wskazówki, co do pielęgnowania cery na wywczasach letnich, nie miałybyście obecnie takich zmartwień i kłopotów. Pocieszyć jednak was muszę, gdyż sentyment



Echa wakacyjne — Z mewami w zawody

mój do naszych czytelniczek jest bardzo gorący i wytrwały!

Nie martwcie się! sprawa jeszcze nie jest stracona! te wszystkie drobne usterki znikną szybko pod wpływem racjonalnej, cierpliwej, a umiejętnej pielęgnacji.

Cera wasza jest tylko pozornie zniszczona! otworki w skórze, choćiaż nie były rzekomo przedtem widzialne, istniały bezwątpienia i przed wywczasami letniemi. Obecnie usunął się tylko powierzchowny pokład łoju z twarzy pod wpływem powietrza i słońca, a otworki stały się tylko bardziej widoczne. Usunięcie ich będzie o wiele łatwiejsze, niż dawniej, gdy były mniej dostrzegalne. Przy leczeniu łojotoku zawsze obraz jest podobny, prawie identyczny: najpierw pory stają się bardziej widoczne, później w miarę leczenia, zwężają się i stają niedostrzegalne. Jest to oznaka, że leczenie było przeprowadzane umiejętnie i racjonalnie.

Wszelkie plamy i piegi, o ile są tylko powierzchowne i nie mają przyczyn wewnątrz organizmu, usunie z łatwością krem cytrynowy lub maść na piegi.

Złuszczenie naskórka, liszaje i opierzchnięcia usunie krem poziomkowy lub pomarańczowy (zależnie od karnacji). Czerwoność nosa przyćmi krem miętowy.

Zmarszczki, o ile są tylko powierzchowne i nie pochodzą z przyczyn wewnętrznych, usunie krem liljowy, stosowanie kąpieli przemiennych i ostatni krzyk mody: maski plastyczne.

Aby przywrócić delikatność i gładkość cery i utrzymać ją w należytej doskonałości, konieczna jest stała i systematyczna pielęgnacja, stosownie do rodzaju skóry.

Rozpoznać rodzaj cery nie we wszystkich wypadkach jest tak łatwo — czasem nawet lekarz specjalista musi zobaczyć skórę po zabiegach i zadecydować, z jakim rodzajem cery ma się do czynienia. Przeciętnie jednak, problem ten rozwiązać może każda inteligentna kobieta po przeczytaniu odpowiednich wskazówek, obserwując swą cerę uważnie. Ba! nawet doskonale może zastosować wszystkie zabiegi, odpowiednio dobrane do swej cery.

Zabiegi te powinny być stosowane systematycznie, wytrwale, lecz nie przesadnie.

Pielęgnacja cery polega na odpowiednem myciu, oraz stosowaniu odpowiednich środków kosmetycznych. Kosmetyk może być bardzo dobry, lecz nie nadawać się do danej cery.

Zależnie od gruczołów łojowych w skórze, rozróżnia się cerę o typie: 1) normalnym; 2) suchym; 3) tłustym; 4) mieszanym — (częściowo sucha, a częściowo tłusta).

Jak odróżnić rodzaj cery? Typ skóry normalnej: jest miernie sucha, lecz nie łuszcząca się, gładka, w miarę cienka, elastyczna, dobrze napięta, o kolorze naturalnym (lekko różowym) znosząca mydło i zmiany temperatury.

Typ cery tłustej: jest gruba, szara lub żółta, lśniąca, zawiera otworki z gruczołków, dziurkowana, najczęściej z wągrami i krostami, na mydło niewrażliwa. Typ cery suchej: cienka, delikatna, wrażliwa na mydło i wodę, łuszcząca się, skłonna do opierzchnień i liszai.

Typ cery mieszanej: nos i policzki typu skóry tłustej, reszta twarzy sucha lub normalna.

a) Skóra normalna: należy myć twarz rano wodą zimną z mydłem pomarańczowem lub ziołowem, wieczorem wodą gorącą bez mydła, spłókiwać zimną. Jeżeli woda twarda, dodawać łyżeczkę perełek.

b) Skóra tłusta: myć dwa razy dziennie wodą gorącą, spłókiwać zimną rano i wieczór, mydło cytrynowe lub miętowe; po osuszeniu na noc galaretka nr. 1 lub 2, na rano—krem suchy śmietankowy.

c) Cera sucha: rano i wieczór myć letnią wodą, spłókiwać zimną; do letniej wody łyżeczka perełek; tylko na noc mydło liljowe lub poziomkowe; rano i wieczór krem tłusty (liljowy, poziomkowy, pomarańczowy). Przy skórze miernie suchej rano tylko krem; na noc zostawić twarz wolną od kremu i pudru.

d) Typ cery mieszanej: zastosować na zmianę pielęgnację dla cery tłustej i suchej i praktycznie wybrać, który sposób będzie odpowiedniejszy.

Ażeby zapobiec tworzeniu się zmarszczek i dla uzyskania żywego koloru, posmarować grubo kremem tłustym i dać 5 do 10 gorących okładów (do wody



Echa wakacyjne— Młode angielki na fermie przy zajęciach gospodarczych

goracej łyżeczkę perełek); spłókiwać zimną wodą i osuszać twarz.

Czas dla okładów gorących i przemiennych jest najbardziej odpowiedni w południe. W nowoczesnej kosmetyce parówki są stosowane dla osób bardzo młodych, tylko przy łojotoku silnego stopnia, ażeby zapobiec tworzeniu się zmarszczek.

W tym celu stosuje się obecnie okłady przemienne i maski. Masek bez zbadania cery nie powinno się stosować. *Dr. med J. Switalska.*

POGADANKA O POTRZEBIE SPORTÓW W SPOŁECZEŃSTWIE

Musimy mieć zdrową matkę i dzielnego żołnierza. Byliśmy przecież niedawno, podług słów Mickiewicza: „krzepcy i silni, do żołnierki jedyni i w naukach mniej pilni". Gruźlica u nas robi wielkie spustoszenie. Niemcy zwalczają ją zapomocą sanatorjów, Anglicy—zapomocą sportów i befsztyków; — sądzę, iż Anglicy mają rację i w tem powinniśmy ich naśladować. Musimy więc zająć się gimnastyką i sportem, które są najlepszym i niezawodnym w skutkach środkiem dla osiągnięcia poprawy rasy, dla ochrony od licznych nieszczęść, trosk i nędzy, wypływających z fizycznego charłactwa, dla podniesienia produkcyjnych wartości narodu.

„Kobieta trzy węgły domu trzyma, a mężczyzna tylko czwarty podpiera", „mężczyzna jest głową rodziny, a kobieta szyją, która tą głową kręci",—mówią przysłowia staropolskie,—dlatego też do kobiet zwracam się w tej tak ważnej sprawie, pewny poparcia i zrozumienia.

Wyraz „sport" pochodzi od angielskiego „disport" to znaczy — odpoczynek. Sport dla człowieka kulturalnego nie jest rzeczą obojętną, lub zbytkiem, lecz ś r o d k i e m, zachowującym i podtrzymującym zdrowie. Sport działa korzystnie nietylko na ciało, ale i na stronę duchową jednostki: na umoralnienie młodzieży, wyrobienie siły woli, energji życiowej, na ograniczenie popędu do życia hulaszczego, dając pozatem radość życia, czego nam najwięcej brakuje. Sport ma wpływ, jak powiedziałem wyżej, nietylko na mięśnie, ale również na nerwy i stronę psychiczną: prowadzi do opanowania ciała. Umiar i dokładność ruchów, unikanie zbytecznych napięć i wysiłków, szybka orjentacja wrażeń zmysłowych, jak również szybka i energiczna decyzja w wyborze najbardziej celowego ruchu — wszystkie te ważne przymioty wyrabia i udoskonala sport. Musi on być jednak dobrze zrozumiany i wolny od przesady i maniery. Ćwiczenia sportowe stanowią dla ludzi, pracujących umysłowo, przeciwwagę dla przeciążenia tą pracą, cechującą naszą epokę. We wszystkich okresach życia potrzebny jest ruch: dziecko potrzebuje ruchu, aby dobrze rosnąć; o młodzieży mówi Komisja Edukacyjna: „Nierozdzielnym idąc związkiem, edukacja moralna z edukacją fizyczną będą zdolne dać społeczności cnotliwego człowieka, ojczyźnie dobrego obywatela. Najwięcej zaleca się takowe ćwiczenia, które, naśladując żołnierskie obroty, ku zręczności a szybkości ciała i ku zaprawieniu mocy, a tęgości duszy natchnienie punktu honoru nazawsze pomóc mogą" — tak głosi ustawa Komisji Edukacyjnej. Starsi nie mogą zrozumieć wartości sportu, bo nie zaznali jego rozkoszy, nie mają zamiłowania do ruchu, bo nie nabrali go zamłodu. U narodów normalnie rozwijających się: Anglików, Szwedów,—widzimy zamiłowanie do sportów u ludzi dojrzałych i starszych, zamienione w przyzwyczajenie higjeniczne, konieczność życiową. W miarę uprawiany ruch jest nieocenionym środkiem dla ludzi starszych do zachowania sprężystości mięśni i stawów, do pobudzenia krążenia krwi, sprawności narządów trawienia, do zabezpieczenia od zastojów krwi i otłuszczenia, które są skutkiem życia siedzącego, wreszcie dla osiągnięcia, jak powiedziałem wyżej, radości życia.

Jednostronność sportów nie wyrabia harmonijnych muskułów; lecz zbyt forsowne ćwiczenia mogą doprowadzić poszczególne grupy mięśni do potwornego niemal rozwoju, ze szkodą dla innych części ciała, często mózgu (czasem brak inteligencji u zawodowych sportowców).

Na zakończenie powiem, że mam niepłonną nadzieję, że nasze panie w myśl zasady: czyn jest największą chwałą cnoty,—chętnie przyczynią się do jaknajszybszego i jaknajwiększego rozwoju sportów u nas w Polsce. Wszak wszyscy wiemy, że na każdem miejscu—od Paryża do Władywostoku, i o każdej dobie,—od rozbiorów do cudu nad Wisłą,—nasze prababki, babki, matki, żony i siostry godnie spełniały swój obowiązek.

Zachęcając w tak gorący sposób do zajęcia się sportami, muszę jednak nie mniej gorąco zalecać zachowanie jaknajdalej posuniętej higjeny, gdyż nadmierne wysiłki fizyczne, zamiast wzmocnić ustrój, mogą być, i często są, przyczyną ciężkiej choroby, najczęściej choroby serca. Bez porady lekarza-specjalisty nie wolno nikomu zajmować się sportem. *Dr. J. Giżycki.*

OD REDAKCJI. Umieszczając niniejszy artykuł Dr. Giżyckiego, treści ogólnej o potrzebie sportów w społeczeństwie, w następnych numerach podamy wskazania co do poszczególnych sportów, uwzględniając, z punktu widzenia lekarskiego, specjalne sporty dla kobiet.

W R Ó B L E

Na kasztanie nad Ziemiańską
Siedzi wróbli para
I rozumem czyny ludzi
Przeniknąć się stara.

— Mężu mój — wróblica pyta —
Czemu to niebożę,
Ta samiczka ludzka wdole
Ciastek jeść nie może?

Patrzy na nie z takim żalem,
Drży z ochoty cała...
Czy słodyczy jej wzbroniono?
Czyżby jeść się bała?

Wróbel, widać, znał kobiety,
Bo jej odpowiada:
— Widzisz, panie nic nie robią,
To ich wielka wada.

Zamiast ruszać się, pracować,
Chodzić odrobinkę,
Siedzą cały dzień w cukierni...
I... łykają ślinkę.

Wy, wróblice, wciąż latacie,
nie rosną wam brzuszki.
Wy możecie bez obawy
Słodkie jeść okruszki!

„Mary"

BEZBOLESNE PORODY

Od kilku lat pojawiają się wiadomości, iż lekarze angielscy i amerykańscy pracują nad wynalezieniem środka, któryby usuwał boleści porodowe.

Ostatnio znowu dowiadujemy się z „Medical World", iż w nowojorskiej klinice położniczej dokonano nowych doświadczeń, które wydały znakomite wyniki.

Wedle doniesień amerykańskiego miesięcznika, nowy środek wypróbowano na 15.000 pacjentkach i znacznie zmniejszono, lub nawet zupełnie usunięto boleści porodowe.

Wynalazek ten, tak doniosły dla świata kobiecego, niejednokrotnie nęcił lekarzy, i od zarania medycyny zjawiali się szarlatani i szarlatanki, obiecujący bezbolesny poród, jeśli... kobieta nabędzie za drogie pieniądze „pewnie działający eliksir".

A były to różne mikstury, preparowane z „ziół indyjskich", lub „arabskich", warzone w tygielkach, „pocieranych o różne relikwje", lub wreszcie mieszaniny proszków czarodziejskich, sporządzonych z „drogich kamieni" i „złota".

Między innemi „mielony szafir" był jednym z „najpewniejszych środków" przeciw boleściom porodowym.

Mniej zamożne kobiety, które nie mogły sobie pozwolić na zakup bardzo kosztownych eliksirów, zadowalały się „zaklęciami doświadczonych babek". Nad cierpiącemi położnicami odmawiano „skuteczne modlitwy", skrapiano je cudowną wodą i okurzano różnemi ziołami.

W rezultacie wszystkie zabobony przynosiły im ulgę, gdyż działały sugestywnie na wyobraźnię; cierpiące kobiety twierdziły, iż środki, stosowane przez „doświadczone babki", zmniejszają bóle.

Jak głęboko tkwi wiara w skuteczność ludowej medycyny, dowodzi fakt, iż po wsiach lekceważą sobie dotąd pomoc lekarską, a zauważyć to się daje nietylko w Polsce, ale we wszystkich krajach Europy, nie wyłączając nawet Danji i Anglji, gdzie jest największe uświadomienie mas ludowych.

Nie da się jednak zaprzeczyć, iż właśnie w akuszerji ludowi lekarze i lekarki poczynili wiele doniosłych wynalazków, zwłaszcza, iż niemal do 17-go stulecia położnictwo spoczywało wyłącznie w rękach laików, gdyż medycy uważali za „niegodne" zajmować się rodzącemi kobietami.

Przecież epokowy wynalazek „szczypców porodowych" pochodzi od „szarlatana", który „narzędzie swe" trzymał w tajemnicy i zmarł, nie zwierzywszy nikomu sekretu.

Dopiero w 18-tem stuleciu stała się akuszerja „godną uczonych lekarzy" i od tego czasu poczyniła tak wielkie postępy i tyle znakomitych zaprzątnęła mózgów, iż wynalezienie nowego środka, usuwającego bóle porodowe, nikogo nie może zdziwić i wydaje się wielkiem prawdopodobieństwem.

Dr. B

OPERACJE KOSMETYCZNE PIERSI KOBIECYCH

Niejeden chirurg znajduje się w położeniu, że zgłasza się do niego pacjentka z prośbą o poprawę operacyjną zdeformowanych piersi. Deformacje te bywają przeróżne:

1) piersi przerosłe, zbyt duże; 2) piersi za małe; 3) piersi wiotkie, wiszące; 4) piersi przerosłe, wiszące.

Widzimy z tego, że cierpienia mogą być rozmaite. Kobieta udaje się do lekarza o operację; musi jednak pamiętać, że operować powinno się tylko w wypadkach koniecznych, bo zajść tu mogą rozmaite kombinacje.

Przedewszystkiem operacja, mimo doskonałej techniki, może się nie udać; względnie, ostateczny jej wynik zależy nieraz od zabliźnienia, nie zaś od operatora, przyczem i konstytucja pacjentki odgrywa tu dużą rolę.

Dalej, po ciężkiej operacji może zaginąć wogóle dalsza zdolność karmienia, pozostają blizny, a brodawka może ulec zniekształceniu lub zgorzeli... Piersi za dużych nie da się zmniejszyć dowolnie według życzenia pacjentki, ani też nadać wymaganej formy; względnie forma, nadana przy operacji, może się w gojeniu zmienić. Dalej, nie należy zapominać, że również z powyższych powodów, po operacji obie piersi rzadko będą jednakowe. Wynik operacji, nawet najlepszy, zczasem znowu znika.

Za małe piersi powinno się przedtem leczyć sposobami zachowawczemi, tuczeniem; natomiast wstrzykiwanie parafiny może dać czasem fatalne wyniki.

Również niewiele można się spodziewać przy małej piersi po wszczepianiu tłuszczu, wyjętego z innego miejsca, bo tenże rychło ulega wessaniu, lub, co gorzej, wydaleniu nazewnątrz.

Za duże piersi musi się nieraz operować, bo sprawiają kobiecie dolegliwości wprost niesłychane, i wtedy operowanej nie chodzi już o estetykę, tylko o stan znośny.

Natomiast dobre wyniki dają operacje zwykłej, wiotkiej, nieprzerosłej piersi, o ile ona nie da się poprawić odpowiedniemi przytrzymywaczami i opaskami.

Dr. A. Klęsk.

ZAPOBIEGANIE CHOROBOM ZĘBÓW I NALEŻYTE PIELĘGNOWANIE JAMY USTNEJ

Piękne i zdrowe zęby są podstawowym warunkiem zdrowia i urody kobiecej.

Aby uniknąć psucia się zębów i związanego z niem wstrętnego zapachu z ust; aby nie dopuścić do zeszpecenia i do poważnego niebezpieczeństwa dla ogólnego stanu zdrowia; aby opanować chorobę w zarodku i uniknąć cierpień, ciężkich komplikacyj, przewlekłego i nieraz bardzo kosztownego leczenia; aby zachować do późnej starości własne, zdrowe i piękne zęby; aby uratować pozostałe jeszcze zęby, gdy skutkiem lekkomyślności, nieświadomości, lub niedbalstwa część ich już została stracona; aby nie wiedzieć, co to ból zębów, lub czemprędzej o tem przykrem uczuciu zapomnieć—należy ściśle przestrzegać następujących przepisów:

1) Myć zęby dokładnie i w sposób należyty wieczorem i rano (koniecznie — wieczorem!)

Procesy gnicia postępują, jak wiemy, najszybciej podczas snu, gdy ślina niemal zupełnie się nie wydziela, a pozostałe między zębami szczątki pokarmów dostarczają obficie materjału do fermentacji, wydzielającej zgubne dla zębów kwasy. Kto myje zęby zrana, gdy już przez noc całą kwasy działały na zęby, podobny jest, według dowcipnego porównania pewnego lekarza, do gospodarza, zabijającego wilka, gdy ten już mu owce pożarł. Chcąc nie dopuścić do fermentacji, gnicia i tworzenia się żrących kwasów w ustach, trzeba koniecznie przed snem usunąć z jamy ustnej wszystko, co fermentować może, a więc resztki jadła i osad z zębów i dziąseł.

Do mycia zębów powinno się używać szczoteczki twardej: im twardsza, tem lepsza. Zupełnie błędne jest mniemanie, że twarda szczoteczka ranić może dziąsła; wprost przeciwnie: twarda szczoteczka działa wzmacniająco na chore, a nawet krwawiące dziąsła, tak jak masowanie na osłabione tkanki. Ponieważ mokra szczecina zawsze mięknie, należy szczoteczkę po każdem użyciu dobrze wysuszyć, żeby była możliwie twarda. W tym celu praktycznie jest mieć dwie szczoteczki do zębów: jedną—na wieczór, drugą—na rano, aby każda miała czas dobrze wyschnąć i stwardnieć. Tylko twarda, bowiem, szczoteczka zdoła usunąć z zębów osad i wydostać ze szpar resztki jedzenia.

Ażeby mycie zębów osiągnęło cel właściwy, trzeba używać szczoteczki tak, aby istotnie mogła ona dotrzeć do wszystkich szpar i załamków między zębami. Nie należy więc pocierać szczoteczką wpoprzek zębów, jak się to zwykle robi, lecz wzdłuż zębów, od dziąsła do końca zęba; a więc od góry ku dołowi na zębach górnej szczęki i od dołu ku górze na zębach



szczęki dolnej—bo tylko tym sposobem wprowadzimy włosy szczotki do szpar między zębami i oczyścimy je, podczas gdy, pocierając szczoteczką wpoprzek zębów, czyścimy tylko wypukłą ich powierzchnię, pozostawiając nietknięty osad w szparach i zagłębieniach.

W sposób powyższy umyć należy zęby dokładnie z obu stron: zzewnątrz od strony policzka i zwewnątrz od strony języka, najpierw wodą, przyczem wymywać trzeba specjalnie dokładnie miejsca za ostatniemi zębami trzonowemi i przy nasadzie dolnych siekaczy od strony wewnętrznej. Następnie to samo i w ten sam sposób powtórzyć trzeba z proszkiem.

Lepiej jest unikać wszelkich, szeroko reklamowanych, past i mydeł do zębów, gdyż często zawierać one mogą (zwłaszcza te, które obiecują wybielenie zębów) składniki, przy dłuższem działaniu szkodliwe. Najlepszym i najpewniejszym środkiem do pielęgnacji zębów jest kreda sproszkowana. O receptę na płyn do płókania, którego kilka kropel, dolanych do wody przy myciu zębów, nada jej miły, orzeźwiający smak i może działać wzmacniająco na dziąsła, radzę zwrócić się do lekarza dentysty. Dzieci trzeba przyzwyczajać do należytego mycia zębów wieczorem i rano od lat najmłodszych.

2) Co pewien określony czas należy poddawać się oględzinom lekarza-dentysty.

Najtroskliwsze nawet mycie nie zabezpiecza całkowicie zębów od możliwości próchnicy, szczególniej, gdy ogólne niedomagania organizmu wpływają na nienormalne wydzieliny kwasu, lub soli wapniowych. Ponieważ zwykle dość późno dostrzega się samemu, że ząb uległ zepsuciu, najlepsza chwila opanowania choroby w zarodku jest już naogół stracona. To też niezmiernie ważne są systematycznie stosowane oględziny jamy ustnej przez lekarza-dentystę, choćbyśmy najmniejszych objawów chorobowych nie odczuwali.

Oględziny takie przeprowadzać należy koniecznie i regularnie u dzieci najmniej co 3 miesiące, u osób dorosłych najmniej co 6 miesięcy. U osób chorych, wycieńczonych, anemicznych—nawet częściej. Tylko przy zachowaniu wielkiej czystości i przy systematycznej opiece lekarskiej można być pewnym, że się nie zazna bólu zębów i zachowa się je do późnej starości.

3) Nie powinno się lekceważyć braku zębów i ich nienormalnego wyglądu, lub rozmieszczenia.

Brak zębów, lub ich nieprawidłowości nietylko utrudniają należyte przeżuwanie pokarmów, ale mogą pociągnąć za sobą utratę dalszych zębów. Niepoślednie miejsce zajmuje tu również wzgląd estetyczny. Zęby zdrowe, równe i białe są tak wielką ozdobą, że dla uzyskania jej warto sporo zabiegów poświęcić. Z drugiej strony, poczucie, że się ma w ustach coś szpetnego, zgniłego i odrażającego, wpływa fatalnie na psychikę człowieka. Jakże często spotkać można mężczyzn i kobiety, którzy sznurują usta i wstrzymują się od śmiechu, przez co twarz ich nabiera wyrazu sztuczności i przesady — a to dlatego tylko, że wstydzą się odsłonić ziejącą próżnię bezzębnych szczęk, lub pokazać czarne i krzywe zęby.

Nie wiedzą chyba ci biedacy, że dziś technika dentystyczna osiągnęła tak wysoki poziom, iż niema prawie wad i braków nie do usunięcia. Bardzo ważne jest przytem, że dziś można je naprawić z zupełnem złudzeniem natury. Zęby sztuczne są dziś tak mocne, że nie ustępują w użyciu prawdziwym, a stosowanie mostków złotych i t. p. usuwa potrzebę wyjmowania zębów sztucznych na noc, jak to było kiedyś i pozwala przytwierdzać je na stałe—tak, że ani dla właściciela, ani dla widza nie różnią się one od zębów prawdziwych, własnych.

Trzeba uświadomić sobie, że leczenie i dentystyka zapobiegawcza stoją obecnie tak wysoko, że dziś chorują na zęby, lub godzą się z ohydnemi brakami ust ci tylko, którzy tego chcą.

A jedynem ich usprawiedliwieniem może być chyba nieświadomość. Dziś łatwo może każdy osiągnąć poprawę swego uzębienia, tej tak ważnej podstawy urody i zdrowia.

Dora Wiernicka.
lekarz-dentysta

ODPOWIEDZI REDAKCJI

Wszystkie odpowiedzi na pytania z zakresu kosmetyki czytelniczek „Bluszczu", „Kobiety w Świecie i w Domu", oraz „Kultury Ciała" umieszczane są w odpowiedziach ogólnych „Kultury Ciała"; proszę więc Czytelniczki danych pism o czytanie wszystkich odpowiedzi.

1) Czy należy myć mydłem skórę, jeśli cera mydła nie znosi?

Otóż tak, koniecznie.

Najważniejszym warunkiem pięknej cery jest utrzymanie skóry w czystości. Dla dokładnego jej oczyszczenia trzeba koniecznie używać mydła, które usuwa tłuszcz z naskórka i umożliwia skórze oddychanie. Skóra, nieodpowiednio czyszczona, więdnie, marszczy się i przedwcześnie się starzeje.

Niema takiej cery, którąby nie znosiła mydła, jeśli ono jest odpowiednio spreparowane. Wrazie zadrażnień należy skórę leczyć, gdyż zdrowa i normalna skóra musi znosić dobre mydło.

Bardzo dobre dla skóry tłustej jest mydło cytrynowe i miętowe, dla normalnej—ziołowe i pomarańczowe, dla suchej—liljowe i poziomkowe. Jednak trzeba pamiętać, że prawdziwe dobre i higjeniczne mydła nadają się do każdej cery z widocznym dobrym skutkiem.

2) W odpowiedzi — czy puder nie niszczy cery?

Najlepszy puder higjeniczny składa się ze sproszkowanych, tartych roślin. W czasach obecnych, gdy technika kosmetyki stoi bardzo wysoko, dobry i higjeniczny puder nietylko nie niszczy skóry, ale działa ochraniająco na cerę. Działanie pudru jest dwojakie: kosmetyczne, gdy ukrywa plamy cery i pozornie wybiela, oraz lecznicze, gdy ochrania skórę, pochłania wilgoć i chłodzi.

Dobry puder powinien być lekki, dobrze sproszkowany i dobrze przylegający do skóry. Winien posiadać miły zapach, a nie zawierać składników metalicznych, trujących, np. soli ołowianych, bizmutowych i rtęciowych.

Umiejętne pudrowanie się jest sztuką niełatwą, wymagającą pewnej staranności w zastosowaniu odcieni. Kolor pudru powinien posiadać odcień różowawo-cielisty, jaśniejszy lub ciemniejszy, dobrany do odcienia włosów, brwi, oczu, karnacji skóry, a przedewszystkiem — zastosowany do mody.

Przy cerze suchej należy unikać, lub ograniczyć do minimum pudrowanie się; przy tłustej—pudrować często i obficie, gdyż puder w takim wypadku działa leczniczo.

3) *Żylaki* — stary sposób operacji, pończoch i t. d.

Obecnie leczy się odpowiedniemi injekcjami raz na 5 dni—zabieg mało bolesny; stosuje się, zależnie od wielkości żylaków, od 2—3 do 10 wstrzyknięć. Absolutnie nie można masować nóg przy żylakach.

Zabiegi zastrzyków wykonuję chirurg w Instytucie Piękności i Zdrowia (ulica Krucza 31. Telefon 102-77).

4) Odpowiedzi ogólne na biust.

Naturalnie należy początkowo spróbować, poprawić kształt biustu masowaniem, gimnastyką oraz natryskami z perełek wzmacniających, a tylko w ostateczności zastosować zabieg operacyjny, który daje zawsze cudowne wyniki, ale jest kosztowny i wymaga pozostania w Warszawie conajmniej 8 — 10 dni, w zakładzie pod opieką lekarza.

5) „Kultura Ciała" udziela porad ogólnych z zakresu higjeny; wszelkie choroby, np. zapalenie nerek i t. d powinien leczyć specjalista, trzeba więc zasięgnąć porady u miejscowych lekarzy. Lublin posiada wielu zdolnych specjalistów, niekoniecznym jest więc przyjazd do Warszawy.

6) Leczenie włosów, zwłaszcza na tle łojotokowem, wymaga wielkiej cierpliwości i staranności. Przy tłustych włosach i łupieżu pierwszą oznaką polepszenia się jest ustąpienie swędzenia i zmniejszenie się łupieżu. Dopiero po 2 miesiącach powinna nastąpić poprawa, gdyż włos obumarły tkwi przeszło 2 miesiące w skórze, zanim wypadnie. Zwalcza się więc wypadanie włosów tylko cierpliwością, stosowaniem higjeny ogólnej, oraz odpowiednią pielęgnacją. Nic tak nie niszczy włosów, jak mycie nieodpowiedniemi środkami i w nieodpowiednim czasie. Częstość mycia włosów jest trudna do oznaczenia, gdyż powinno się je stosować indywidualnie, zależnie od rodzaju włosów.

Odpowiednia pielęgnacja włosów jest zasadniczym postulatem utrzymania włosów, nawet bardzo słabych i łamliwych.

7) Środków *na farbowanie włosów laboratorjum* higjeniczno-kosmetyczne nie poleca i nie wyrabia.

Farb idealnych do farbowania włosów niema dotychczas nietylko w Polsce: zagraniczne środki nie są również godne naśladowania;—panie, pragnące ufarbować włosy, powinny zgóry być przygotowane na różne niespodzianki,—niepodobna, bowiem, przy obecnym stanie fabrykacji, uniknąć przykrości w otrzymaniu odcienia nieodpowiedniego do danych włosów.

Brwi można farbować również temi samemi farbami, co włosy, ze względów estetycznych dobierając odcień ciemniejszy. Natomiast farbowanie rzęs jest *karygodne*, gdyż można spowodować zapalenie oczu, a następnie ślepotę. Inteligentna kobieta powinna wstydzić się pomysłu farbowania rzęs.

Najlepsze środki do farbowania są wyrabiane w Persji, z henny, gdzie roślina ta jest specjalnie uprawiana całemi plantacjami.

8) *Na wzmocnienie* włosów, jeśli niema przyczyny zła w samym organiźmie, np. przemiana materji, gruźlica i t. d.,—doskonałe wyniki daje naświetlanie lampą fioletową o wysokiej temperaturze. Powstaje przekrwienie skóry, lepsze odżywianie i włos niewątpliwie się wzmacnia, znika swędzenie, łupież, wypadanie, szybkie zatłuszczanie się włosów.

9) *Zrozpaczonej*. Na lato najbardziej odpowiednie jest używanie mydła i kremu pomarańczowego.

10) *Pani J. T.* Na łuszczenie się skóry stosować „Mój krem" tłusty, który jednocześnie będzie działał przeciw zmarszczkom. Myć twarz dwa razy dziennie wodą letnią, spłókiwać zimną, mydło używać tylko na noc, liljowe; jeśli woda twarda—stosować łyżeczkę perełek. Dobre wyniki w tym wypadku dałaby maska, lecz bez zbadania stosować jej nie można.

11) *Pani E.—Ka.—En.* O pielęgnacji biustu przeczytać radzimy książkę „Piękność i zdrowie" dr. J. Świtalskiej, oraz najnowszą „Mój system wiecznej młodości, piękności i zdrowia", w książkach tych jest podany masaż biustu.

Zapachu z ust bez zbadania nie można usunąć Należy czyścić jamę ustną bardzo dokładnie, płókać wodą utlenioną i eliksirem (Karpiński) i stosować drażetki mentolowe. Udać się do lekarza chorób wewnętrznych.

12) *Pani Aleksandrze B.* Tłusta cera 14-letniej panienki wymaga racjonalnej kuracji: myć twarz dwa razy dziennie wodą gorącą, spłókiwać zimną, rano i wieczór używać mydła pomarańczowego, na noc Galaretkę Nr. 2, na dzień odrobinę pudru. W razie, gdyby skóra zaczęła się łuszczyć, na rano odrobinę kremu pomarańczowego.

Odzjębienie twarzy leczy się okładami przemiennemi, maską i światło-lecznictwem. Bez zobaczenia określić ilości wizyt, ani kosztów nie można.

Na owłosienie twarzy lepszych środków, jak elektroliza, dotychczas nie wynaleziono.

Wydawca: TOW. WYDAWNICZE „BLUSZCZ". Redaktorka: DR. JULJA ŚWITALSKA.

Druk Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz", Sp. z ogr. odp., Warszawa, Rymarska 8, tel. 244-18.